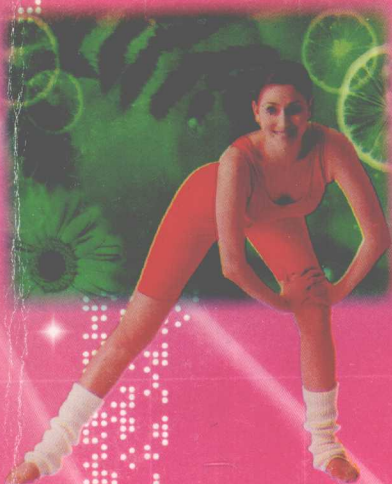


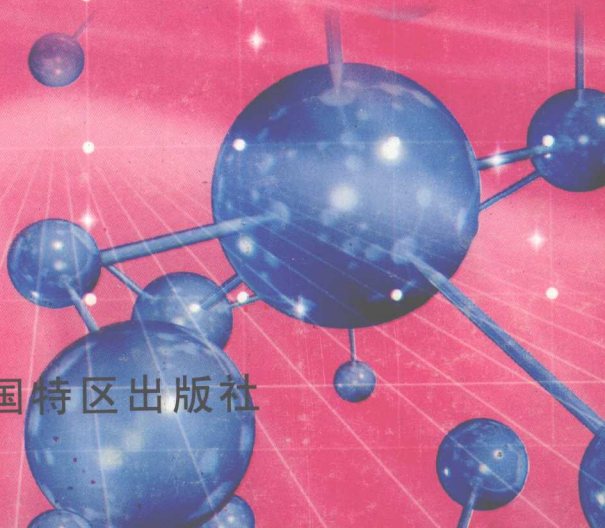
科学养生保健丛书



科学养生 ABC

高翔 汪自力 朱斐

中国特区出版社



科学养生保健丛书

科学养生 ABC

高 翔 汪自力 朱 斐

宁波市中西医结合学会
宁波市药学会
宁波市科普作家协会

图书在版编目(CIP)数据

科学养生 ABC/高翔等编著 深圳:中国特区出版社 2003.6

ISBN 962-85838-0-8

I. 科… II. 高… III. 卫生 IV. R566

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 09338 号

科学养生保健丛书·科学养生 ABC

编 著	高 翔 汪自力 朱 斐
出版发行	中国特区出版社
地 址	深圳市罗湖红宝路 143 号
版 次	2003 年 6 月第一 版第一次印刷
书 号	ISBN 962-85838-0-8/R21
总 定 价	120 元

《科学养生保健丛书》编委会

- 顾 问：吴元章(宁波市政协原副主席)
- 主 任：周忠德(宁波市科学技术协会主席)
- 副 主 任：缪正秋(宁波市中西医结合学会会长)
- 焦效兰(宁波市药学会副理事长)
- 赵晓亮(《东南商报》总编)
- 励维龙(宁波电视台副台长)
- 主 编：常敏毅(宁波市政协副主席秘书长)
- 副 主 编：郑 瑜(宁波市科学技术局副局长)
- 吴秀琴(宁波市药学会秘书长)
- 王如意(宁波市医学会办公室主任)
- 执行主编：高明强(浙江大众科普研究服务中心主任)

序 言

吴元章

随着社会的发展,我国人民的物质文化生活水平的迅速提高,人口平均期望寿命的不断递增,人们的自我保健意识日益增强。而今,由于生活节奏加快和社会心理因素的精神压力增大,更需要善自珍摄。为此,宁波市中西医结合学会、宁波市药学会和宁波市科普作家协会特组织富有实践经验的医药卫生工作者,辛勤笔耕,编写了这套《科学养生保健丛书》,以期广大读者对于防病治病、增进健康有所帮助。

养生保健、延年益寿历来是世人所追求的。北宋时期的著名思想家邵雍写了不少哲理诗,下面的一首对于养生保健具有极大的启迪价值。诗云:“爽口物多终作疾,快心事过必为殃。知君病后能服药,不若病前能自防。”他告诫人们贪图吃喝,病从口入;遇到大快人心之事,往往由于兴奋过度而乐极生悲。时至今日,我们正在推荐“平衡饮食”和“心态平衡”的生活方式。邵雍还指出不要讳疾忌医,更重要的是未病先防,这是祖国医学“上医治未病”的原则。

《科学养生保健丛书》的内容具有科学性、知识性、趣味性和实用性,深入浅出,通俗易懂,引人入胜,切合实用,不失为养生保健之道的指路明灯。但由于写作时间仓促、水平有限,书中欠妥和不足之处,在所难免。敬请读者不吝批评指正。

(吴元章老先生系原宁波市政协副主席、中华医学会宁波分会首任会长)

前 言

你想活到 120 岁吗？

或许你会说：“怎么不想呢？”然而，有人会摇头：“那是梦想！”梦想吗？不。

据生物学家计算，人的自然寿命应当为 120 岁。那么，为什么绝大多数人都活不到这个年龄呢？除了自然环境和社会科技水平的限制之外，养生保健不得法是其中最为重要的原因。

本书介绍了科学养生保健的基本常识，介绍了我国民间千百年来积累的养生保健经验，也介绍了国外目前流行的养生保健新方法，对于人们掌握养生保健知识和技能，增强身心健康，必定大有裨益。

需要指出是，任何常识和经验都不可能是万能的。因此，我们切不可刻板地“依样画葫芦”，而应该灵活地应用，并在应用过程中根据自身情况不断地加以修正。这样，养生保健才能真正起到作用，活到 120 岁的梦想才能变成现实。

目 录

第一章 饮食与健康	(1)
一、最佳膳食结构	(1)
二、最佳日常食谱	(3)
三、辩证用膳	(5)
四、正确认识三餐、多餐与夜餐	(8)
五、正确认识多食、节食与断食	(10)
六、正确处理甜食与咸食	(12)
七、正确对待素食与肉食	(14)
八、正确选择健脑、保心、助性和排污食物	(15)
九、粥的保健功能	(18)
十、茶的保健功能	(20)
十一、牛奶的保健功能	(22)
十二、醋的保健功能	(23)
十三、酒的利弊	(25)
十四、进补问题	(27)
十五、饮食禁忌	(28)
第二章 服饰与健康	(35)
一、衣着影响健康	(35)
二、饰品影响健康	(37)
三、化妆品影响健康	(37)
第三章 心理卫生与健康	(39)
一、情绪损益健康	(39)

二、怎样消除抑郁·····	(40)
三、怎样制服怒气·····	(41)
四、怎样摆脱坏心境·····	(42)
五、怎样培养好情绪·····	(44)
第四章 运动与健康 ·····	(45)
一、保健气功·····	(45)
二、家用按摩·····	(47)
三、有益身心的其他运动·····	(53)
四、掌握运动的辩证法·····	(57)
第五章 婚恋与健康 ·····	(58)
一、恋爱保健·····	(58)
二、失恋保健·····	(59)
三、新婚避孕保健·····	(59)
四、性生活保健·····	(60)
第六章 睡眠与健康 ·····	(65)
一、睡眠决定健康·····	(65)
二、午睡有益健康·····	(66)
三、睡眠与做梦·····	(68)
四、失眠的防治·····	(70)
第七章 环境与健康 ·····	(73)
一、地理环境与健康·····	(73)
二、空气与健康·····	(75)
三、噪音与健康·····	(76)
四、无声环境与健康·····	(77)
五、饮水环境与健康·····	(78)
六、水源污染与健康·····	(79)
七、雪与健康·····	(80)
八、居室污染与健康·····	(81)

九、家庭环境与健康	(83)
十、暴晒有损健康	(84)
附录一 民间养生经验	(86)
养心六法	(86)
心理养生四要素	(86)
护脑五“不”	(87)
心脏保健齿为先	(88)
保齿一诀	(88)
耳朵保健法	(89)
揉耳健身法	(90)
鼻部保健八法	(91)
含水叩齿保健功	(91)
鼻咽炎康复两招	(92)
口腔保健法	(93)
饭后含橄榄	(93)
核桃“吃掉”白发	(94)
常吃红枣防落发	(94)
按摩头皮治白发	(95)
干梳头,干浴面,防秃治白发	(95)
拉拉耳朵可养发	(96)
头发枯黄怎样变黑	(96)
梳头十分钟,预防脑中风	(96)
梳头健脑养生	(96)
养眼八法	(97)
调节身心需“放松”	(98)
勤捏手指可治病	(98)
球在手中转 强身且延年	(99)

血管“年轻”人不老	(100)
揉腹——养生保健良方	(101)
长饮枸杞茶,长寿惊世界	(102)
老人长寿吃鱼粥	(103)
常吃蛋,不痴呆	(103)
常喝汤,保健康	(104)
狗肉滚三滚,神仙坐不稳	(105)
食蚁可强身	(105)
晨起饮水,养颜益寿	(106)
服大黄可增寿	(106)
药膳莫乱用	(107)
排毒勿滥	(108)
“四水”养生法	(108)
登梯健身法	(109)
闭目可养生	(110)
唠叨——女性特殊健身法	(110)
回家嗽口	(111)
长吁短叹也有益	(111)
忘却年龄使人长寿	(112)
老年养生五字诀	(113)
健身养老“九不要”	(113)
长期便秘,诱发恶疾	(114)
清晨冷水浇面——治病健身秘密武器	(115)
失眠克星退步走	(116)
健康长寿七个“伴”	(116)
健康的“五个一工程”	(117)
聊天也可长寿	(117)

夫妻互检好处多	(118)
拍拍打打能健身	(118)
脚尖走路治痔疮	(119)
脚跟走路也健身	(119)
科学呼吸,保持好情绪	(120)
养生延年八诀	(121)
垂钓可益寿	(122)
体弱者养生六要	(122)
笑的七大妙处	(123)
形要小劳,无至大疲	(124)
饥不洗澡,饱不理发	(125)
养生 + 养性 = 健康长寿	(125)
养生要善待自己	(126)
心理减压妙招	(126)
按摩长寿穴,自然得长生	(128)
凡事莫过分	(128)
“三乐精神”增长寿	(129)
适当刺激利健康	(130)
焚香有益健康	(131)
熬夜伤身	(131)
附录二 海外养生新法	(132)
健康等式	(132)
脚朝天锻炼法	(132)
返序运动 强健体魄	(133)
健身新方——手跑	(134)
仿狗走路防现代病	(135)
30 分钟健腿法	(135)

打盹 10 分钟	(136)
健心“八戒”	(136)
摆脱棉花状八法	(137)
健康长寿“六个一”	(138)
唱歌抗癌治痴呆	(140)
朗诵——锻炼身心的体操	(140)
听音乐 强体魄	(141)
爱冥想 寿命长	(142)
自然默念	(143)
高温烹饪影响健康	(143)
多食味精难长高	(143)
常吃海鱼促长寿	(144)
早饭清淡心脏好	(144)
多闻苹果解郁闷	(145)
巧克力有助健康	(145)
蘑菇抗病毒	(145)
游戏使人健康	(146)
旅游益身心	(146)
交际促人延年益寿	(147)
要健康 多赤脚	(147)
脚心锻炼利长寿	(148)
人人都会的增寿秘方	(149)
恢复青春新绝招	(151)
英女王健身一招	(151)
戴安娜王妃防衰秘密武器	(151)
吴作栋健身秘诀	(152)
莫尔豪斯健身法	(153)

降低体温,增加寿命	(153)
世界新兴养生法:调准生物钟	(154)
十大健康流行风	(155)
增强体能十法	(156)
有益老年身心十谏	(158)
抗衰延年九大途径	(159)
延缓衰老七招秘诀	(160)
增强免疫力 20 妙招	(163)
美日等国流行的防衰五法	(167)
德国最新养生七字诀	(167)
泰国推行的长寿秘诀	(168)
日本老人的养生之道	(168)
水晶益健康	(169)

第一章 饮食与健康

民以食为天。饮食,是维持生命的基本需要,也是健康长寿的基本要素。饮食,首先应该要探讨的是最佳结构。

一、最佳膳食结构

国家营养学会在 1989 年制定了我国第一个《膳食指南》。其要点如下:1. 食物要多样化;2. 饥饱要适当;3. 油脂要适量;4. 粗细要搭配;5. 食盐要限量;6. 甜食要少吃;7. 饮酒要节制;8. 三餐要合理。按照谷类食物所提供的热能占膳食总热能的 60% ~ 65%,豆类蛋白质和动物蛋白质分别占膳食总蛋白质量的 20% ~ 25% 的模式,专家拟定了一个小康型的膳食结构:

食 物	每人每月平均数 (千克)	每人每年平均数 (千克)
粮食(加工粮)	11.5	138
薯 类	3	36
干豆类(大豆为主)	1.5	18
食用植物油	0.5	6
食 糖	0.5	6
肉类(包括禽类)	2	24
鱼 类	0.75	9
蛋 类	1	12
奶 类	2	24
蔬 菜	10	120
水 果	1.5	18

这本《膳食指南》对指导我国居民的饮食起了一定的作用。然而,10 几年来,随着经济发展和科技进步,居民的膳食结构不断发生变化。据调查资料显示,我国居民因食物单调或不足引起的生长迟缓、缺铁性贫血、佝偻病在减少,而由膳食结构不合理引起的心脑血管疾病等的发病率与日俱增。我国居民维生素 A、维生素 B₂ 和钙的摄入量普遍不足;部分居民膳食中谷类、薯类、蔬菜所占比重明显下降,油脂和动物性食品摄入过高;能量过剩、体重超常在城市成年人人群中日益突出。

鉴于这种情况,我国营养学会提出了《膳食指南》修正方案。修正方案的要点是八条:1. 食品多样,谷类为主;2. 多吃蔬菜、水果和薯类;3. 每天吃奶类、豆类或其他制品;4. 经常吃适量鱼、禽蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;5. 食量与体力活动要平衡,保持适量体重;6. 吃清淡少盐的膳食;7. 如饮酒应限量;8. 吃清洁卫生、不变质的食物。

与此相应,有的专家提出了膳食结构“4 + 1 金字塔”方案。“4 + 1 金字塔”是指,每天膳食必须有:粮与豆,蔬菜与水果,奶与奶制品,鱼、肉及蛋。除了这四类外,再适当加一些油、盐、糖。前四类食物按人均算,每天粮、豆摄入量为 400 ~ 500 克,其中粮豆之比约为 10:1;蔬菜、水果摄入量为 300 ~ 400 克,蔬菜、水果之比均为 8:1;奶及奶制品摄取量为 200 ~ 300 克;鱼、肉、蛋为 100 ~ 200 克。不同年龄阶段的人,可以酌情增减。13 ~ 18 岁的青少年处在发育高峰,食物应该按比例增加 2 倍;60 岁以上的老年人的食物则应该按比例减少 3 ~ 5 成。

饮食实践告诉我们,最佳的膳食结构应该做到四个平衡:

一是热量平衡。人体为一开放系统,需要持续的能量维持正常状态,这些能量以食物“燃烧”的形式提供并以三磷酸腺苷(ATP)形式储存。对于中老年而言,基础代谢比青少年降低 10% ~ 15%,热能消耗也随之减少,因此,为使体内热量达到平衡,进膳的总热量应控制在 1900 ~ 2400 千卡之内。

二是营养平衡。中老年新陈代谢以消耗为主,在热能相对减少

的情况下,必须增加能量中的蛋白质,特别是优质蛋白质(瘦肉、牛奶、豆类等)的比例,减少动物脂肪、糖。优质蛋白质每天摄取 60 ~ 70 克,脂肪每天摄取 50 克,碳水化合物占热量的 50% ~ 60%,无机盐 600 毫克左右,维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 均相应酌情补充。

三是酸碱平衡。有的海外专家认为,在膳食结构中,人们每天的摄入营养最好 75% 是碱性的,25% 是酸性的。因为,人体大部分液体是属于碱性的,细胞在最佳动作状态时,体液的平均 pH 值应是 7.4。那么这合适的 pH 值范围的环境是由谁来创造的呢?那就是我们吃的食物。吃多少碱性食物和酸性食物,就决定了我们体液的 pH 值,也就决定了体内细胞能否正常运作。然而,怎么知道食物是碱性的还是酸性的呢?我们吃进去的食物经过消化,会留下矿物质,这些矿物质有的呈现碱性,有的呈现酸性。像蔬菜、水果,留下的矿物质多呈碱性(如钠、钾、钙、镁、铁等);像肉类、家禽类、鱼类、蛋类、谷类和乳制品,留下的矿物质多呈现酸性(如氯、硫、磷等)。

四是五味平衡。中医认为,五味的药理作用与人体的五脏六腑密切相关。甜味:有补气血、解毒等功能,但多吃糖,会导致发胖,易患动脉硬化、高血压、糖尿病等。酸味:能健脾开胃,解毒杀菌,提高钙、磷的吸收率。但酸食过多会引起消化功能紊乱,而且损伤牙齿。苦味:含有生物碱,能降血压。但苦味食物偏寒,多食易致阳虚。辣味:能提高食欲,祛风散寒,促进血液循环和肌体代谢。但过食会损害胃粘膜。咸味,主要来源于食盐,缺一不可。但过食会加重肾脏负担,诱发高血压等。所以,中老年饮食中应注意以淡泊为主,去肥浓,节酸咸,力求五味平衡。

二、最佳日常食谱

日常食谱怎样为佳?

前些年,国外的营养专家根据人体的营养需要,曾经提出了如下食谱建议:一周吃三块牛大排,三只鸡蛋,吃两顿半鱼,每天吃一个水

果,吃 500 克蔬菜。另外,用铁锅炒菜,适量补钙。

国内的营养专家也提出了相应的食谱建议:早餐,除主食外,最好配以高蛋白质的食物,如鸡蛋、豆浆、牛奶、花生等,以保证整个上午紧张的劳动、工作、学习所需要的能量。中餐,主食的分量要大一些,副食要选择禽类、畜肉、鱼类和青菜等菜肴,最好再做一碗有荤有素的菜汤。午饭后,吃一次水果。晚餐膳食宜清淡,易消化,忌饱食,尤其是中老年人,晚餐吃得过于丰盛,往往会发胖,还容易招致多种疾病。

根据目前“富裕病”比较多的情况,某些生活条件优裕的人,日常食谱应该作适当的调整,最好做到:①严格限制盐的摄入量,养成淡些、再淡些的习惯;②每天喝一瓶牛奶;③每天吃一只鸡蛋;④每周至少吃一顿鱼;⑤用鸡肉、鸭肉代替猪肉;⑥增加豆类及豆类制品;⑦每天吃 500 克蔬菜;⑧经常吃一些菌菇类食物。

有人将科学的食谱编成两句口诀:“一二三四五,红黄蓝白黑。”“一”是指每天喝一杯牛奶。据调查,我国居民普遍缺钙。而牛奶含有丰富的钙质,通过牛奶补钙有助于预防高血压及动脉粥样硬化,也有助于预防中老年人因缺钙而引起的骨痛、骨折和龟背。“二”指每天 250 克左右的碳水化合物,其相当于 6 两的米饭或麦面。通过节制主食,可调控血糖、血脂及体重。“三”指三份高蛋白食品,其可以是瘦肉、鱼肉、豆制品、鸡蛋和鸡鸭等。这些高蛋白食品能大大增强人体的抵抗力。“四”指四句话:有粗有细;不甜不咸;三四五顿;七八分饱。实践表明,食物粗细搭配,甜咸适度,少食多餐,吃七八分饱,非常利于人体健康。“五”指每天吃 500 克的新鲜蔬菜和水果,以补充人体所需要的维生素。“红”指红葡萄酒,每天喝 50 ~ 100 克,可以有效防止中老年动脉硬化。“黄”指黄色蔬菜,如胡萝卜、红薯、南瓜、玉米粉和西红柿。这些蔬菜含有丰富的胡萝卜素,能抗癌防衰。“绿”指蔬菜、水果等绿色食物,尤其是绿茶。常吃绿色食物,能舒缓情绪,愉悦心境。而天天喝几杯绿茶,能补充人体所需要的十几种元素,且能抗动脉硬化,防止癌症。“白”指燕麦及燕麦片,每天食用 50 克,能使血液中的胆固醇平均下降 39 毫克、甘油下降 76 毫